健康づくりナビ

問 健康増進課
☎ 029-898-2312

～健康づくりコラム～　「高齢者と健康」第３回：身体活動で元気に！

先月に続き、高齢者のフレイル（心身の機能が衰えた状態）の予防の１つ「身体活動」についてです。

身体活動は、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作のことを指します。また、身体活動は大きく「運動」と「生活活動」に分けることができます。「運動」は、体力の維持や向上を目的として、計画を立てて、継続的に行う活動を指します。一方、「生活活動」は、ごく普通に日々行っている労働や家事、通勤・通学など、日常生活上の体の動き全般を指します。つまり、身体活動＝運動＋生活活動という関係になります。この**身体活動を 65 歳以上で、毎日合計 40 分以上**することで、フレイルの予防になる他、病気などのリスクを軽減させることができます。今回は、高齢者でも無理なくできる「運動」についてご紹介します。

【柔軟体操】

柔軟体操は関節可動域が高まる効果があり、体を動かしやすくなります。また、血行が改善されることや普段使っていない筋肉を動かすことで神経機能を正常化させることができます。さらに、自分の体の中で弱っている部分などに気付くことができます。

【バランス体操】

バランス能力を鍛えることで、砂利道などの不整地歩行や段差でつまずきかけた時に素早く反応することができ、転倒予防につながります。なお、イスにつかまりながらできる片脚立ちは、手軽にできるのでお勧めです。

【筋力トレーニング】

筋力トレーニングは、筋肉量や筋力を維持・向上させ、体の動きをスムーズにすることができ、日常生活（階段の昇降や買い物袋の持ち運びなど）がより楽になります。また、糖尿病・骨粗鬆症などの慢性疾患などの改善にもつながります。

【有酸素運動】

散歩やウォーキング、水中歩行、水泳などの有酸素運動は、心身の機能を向上させることができ、糖尿病・高血圧の改善や重症化予防につながります。今より**一日さらに 10 分**、言い換えると、**もう 1,000 歩多く歩く**ことから始めて、**一日合計 6,000 歩**を目指しましょう。

来月号は、「フレイル」予防の１つ「口腔ケア」について詳しくご紹介します。

～休日緊急診療当番医～　７月

土浦地区　診療時間 午前９時～正午 / 午後１時～４時

【内科】			【外科】		
７日	常陽医院	029-822-6594	７日	県南病院	029-841-1148
14 日	叶多内科医院	029-826-1566	14 日	神立病院	029-831-9711
15 日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	15 日	野上病院	029-822-0145
21 日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	21 日	野上病院	029-822-0145
28 日	菊地内科医院	029-821-3770	28 日	神立病院	029-831-9711

石岡地区　診療時間 午前９時～正午

【小児科】		
７日、14 日、15 日、21 日、28 日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談　受付時間：24 時間／ 365 日
おとな：☎ ＃7119　子ども：☎ ＃8000　つながらないときは ☎ 050-5445-2856
休日夜間の急患▶

～シルバーリハビリ体操～　７月

◀自宅でできる体操を YouTube で配信中
問 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	１日月、８日月、15 日月、22 日月、29 日月／午前 10 時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	２日火、９日火、23 日火、30 日火／午後１時
大塚ふれあいセンター	１日月、８日月、15 日月、22 日月、29 日月／午後１時
やまゆり館	５日金、12 日金、19 日金、26 日金／午前 10 時

かすみっ湖 kasumikko

子育て通信

かすみっ湖ホームページ

子育てお悩み相談室

幼児の保護者からの相談

小さな子どもの熱中症について教えてください

熱中症は屋内外を問わず、高気温や高多湿、日照りが強い、風が弱いなどの環境が原因となって起こります。気分が悪い、めまいや失神、こむら返り、頭痛、吐き気、脱力感、痙攣（けいれん）などの症状がみられます。

【赤ちゃんの熱中症】

赤ちゃんは、体が小さく体温調節が上手くできないので熱中症に弱いといわれています。また、自分から「のどが渇いた」と訴える事ができません。顔が赤く体が熱い、母乳やミルクをいつもより飲みたがる、排尿が少ない（出ているが極少量）、グズグズして機嫌が悪い、元気がないなどの症状があれば熱中症を疑ってみてもいいかもしれません。

【対処方法】

熱中症かも？と思ったら、冷房の効いた涼しい部屋へ移動し服を開けて通気を良くします。ガーゼでくるんだ保冷剤を両脇、首元、鼠径部（そけいぶ）（太ももの付け根のくぼみから少し上にある三角状の部分）にあてて体を冷やします。扇風機で風の流れをつくるのも良いですが、梅雨時期などは湿度が高いだけでも熱中症になるので、ドライや冷房で室温と湿度を下げる事も大事です。ただし、痙攣（けいれん）や嘔吐（おうと）、反応が悪い、体温が下がらない場合は病院を受診しましょう。また、受診に迷ったときは**子ども医療電話相談「＃8000」**へ問い合わせることも一つの方法です。

熱中症！車内放置は危険！命に関わります！

寝ているから起こすのが可哀想と思っても、絶対にお子さん１人で車内に残してはいけません。

問 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事　要予約　※７月１日月 予約開始

参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

ベビーマッサージ

日時：７月 16 日火 午前 10 時～ 10 時 45 分
対象：10 組（０歳 ２カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）
※ 24 時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

ハワイアンリトミック

日時：７月 23 日火
対象：▶第１部 10 組（０歳６カ月（首すわり）～１歳のお子さん）午前 10 時～ 10 時 30 分
▶第２部 10 組（１歳～３歳のお子さん）午前 10 時 40 分～ 11 時 10 分
※初めてのお子さんや保護者も参加できます。
※ 24 時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー　７月

予定	日程	時間	予約	場所	問
４カ月児健診（令和６年３月生）	10 日木	午前９時 15 分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
１歳児相談（令和５年６・７月生）	９日火	午後１時 15 分	要		
１歳６カ月児健診（令和４年 12 月生）	11 日木	午後１時 15 分	要		
３歳児健診（令和３年３月生）	12 日金	午後１時 15 分	要		
にこにこ教室（未満児）	４日木、18 日木、25 日木	午前 10 時	要		
にこにこ教室（５・６歳）	３日木	午後２時	要		
にこにこ教室（個別）	１日月、４日木、５日金、19 日金、29 日月	午前９時 30 分	要		

子育て相談カレンダー　７月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	９日火、23 日火	①午前９時 30 分 ②午後２時	７月１日月 午前９時 30 分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	９日火	午前９時 30 分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
ウェルカムベビークラス	21 日日	午前９時 30 分	要		